COCINA SANA (HOTR021PO)

El curso Cocina sana (HOTR021PO) (35 horas) te ayuda a crear platos más equilibrados y atractivos sin renunciar al sabor, incorporando criterios de dietética aplicada para mejorar tu cocina diaria o tu oferta profesional.

Aprenderás nociones esenciales de alimentación y nutrientes (hidratos, grasas, proteínas, agua, vitaminas y minerales), la importancia del equilibrio y la variedad, y cómo influyen hábitos y estilo de vida en el peso y la salud, para después profundizar en la dieta mediterránea y sus pilares (aceite de oliva, frutas y verduras, pescado).

También trabajarás cocciones saludables como vapor, horno, papillote, plancha, wok, microondas, olla a presión o parrilla, eligiendo técnicas que respeten el producto y potencien su calidad, y aprenderás a preparar ensaladas y a hacer más atractivas verduras, frutas y legumbres, además de sacar partido a alimentos base como arroz y pastas.

Completarás la formación con pautas para cocinar correctamente carnes y pescados, alternativas de proteínas vegetales, ideas para comidas de celebración y un recorrido práctico por ingredientes y vocabulario de salud, para que puedas diseñar propuestas más sanas, variadas y apetecibles con una base sólida.

Si este curso no estuviera subvencionado te costaría: 175 €

Categorías: Online
Etiquetas: Hostelería

CONTENIDO

1. NOCIONES DE DIETÉTICA.
1.1. Variedad y equilibrio.
1.2. Obesidad y problemas de salud.
1.3. Alimentación y nutrientes.
1.4. Hidratos de carbono.
1.5. Grasas.
1.6. Proteínas.
1.7. Agua.
1.8. Vitaminas.
1.9. Minerales.
1.10. ¿Por qué engordamos?
1.11. Ejercicio natural.
2. LA DIETA MEDITERRÁNEA.
2.1. Aceite de oliva.
2.2. Frutas y verduras.
2.3. Pescado.
3. LAS COCCIONES SANAS.
3.1. Cocinar al vapor.
3.2. Cocinar en el microondas.
3.3. Cocinar en la olla a presión.
3.4. Cocinar sobre el fuego (parrilla, barbacoa).
3.5. Cocinar a la plancha.

3.6. Cocinar en el wok.
3.7. Cocinar en el horno.
3.8. Cocinar en papillote.
4. LAS ENSALADAS.
4.1. Ingredientes estrella.
(Este epígrafe sólo se cumplimentará si existen requisitos legales para el ejercicio de la profesión)
9. Requisitos oficiales de los centros:
(Este epígrafe sólo se cumplimentará si para la impartición de la formación existe algún requisito de homologación / autorización del centro por parte de otra administración competente.
Para garantizar la calidad del proceso de aprendizaje del alumnado, el contenido virtual de aprendizaje de las especialidades formativas no dirigidas a la obtención de certificados de profesionalidad mantendrá una estructura y funcionalidad homogénea, cumpliendo los siguientes requisitos:
– Como mínimo, ser los establecidos en el correspondiente programa formativo que conste en el fichero de especialidades formativas previsto en el artículo 20.3 del Real Decreto 395/2007, de 23 de marzo y esté asociado a la especialidad formativa para la que se solicita inscripción.
– Estar referidos tanto a los conocimientos como a las destrezas prácticas y habilidades recogidas en los objetivos de aprendizaje de los citados programas formativos, de manera que en su conjunto permitan conseguir los resultados de aprendizaje previstos.
– Organizarse a través de índices, mapas, tablas de contenido, esquemas, epígrafes o titulares de fácil discriminación y secuenciase pedagógicamente de tal manera que permiten su comprensión y retención.
– No ser meramente informativos, promoviendo su aplicación práctica a través de actividades de aprendizaje (autoevaluables o valoradas por el tutor-formador) relevantes para la práctica profesional, que sirvan para verificar el progreso del aprendizaje del alumnado, hacer un seguimiento de sus dificultades de aprendizaje y prestarle el apoyo adecuado.
– No ser exclusivamente textuales, incluyendo variados recursos (necesarios y relevantes), tanto estáticos como interactivos (imágenes, gráficos, audio, video, animaciones, enlaces, simulaciones, artículos, foro, chat, etc.). de forma periódica.
– Poder ser ampliados o complementados mediante diferentes recursos adicionales a los que el alumnado pueda acceder y consultar a voluntad.
– Dar lugar a resúmenes o síntesis y a glosarios que identifiquen y definan los términos o vocablos básicos, relevantes o claves para la comprensión de los aprendizajes.
– Evaluar su adquisición durante o a la finalización de la acción formativa a través de actividades de evaluación (ejercicios, preguntas, trabajos, problemas, casos, pruebas, etc.), que permitan medir el rendimiento o desempeño del alumnado.
5. LAS VERDURAS.
5.1. Cómo hacer más atractivas las verduras.
5.2. Verduras estrella.
6. LAS FRUTAS.
6.1. Frutas para todos los gustos.
6.2. Frutas estrella.
7. LAS LEGUMBRES.
7.1. Legumbres estrella.
7.2. Cómo disfrutar de ellas.
8. EL ARROZ.
8.1. Su importancia en la dieta.
8.2. Las mil posibilidades del arroz.
9. LAS PASTAS.
9.1. Las grandes desconocidas.
9.2. Ventajas dietéticas.
10. LAS CARNES Y LOS PESCADOS.
10.1. Valor de las proteínas.
10.2. Consejos para cocinar convenientemente carnes y pescados.
10.3. Proteínas vegetales.
11. ALGUNOS PLATOS PARA COMIDAS DE CELEBRACIÓN.
12. LOS INGREDIENTES DE LA A A LA Z.
13. PEQUEÑO DICCIONARIO DE SALUD.

METODOLOGÍA

La formación se realiza 100 % online a través de nuestro campus virtual, en modalidad asíncrona, lo que permite al alumnado organizar sus tiempos de estudio dentro de los plazos establecidos.
Sesiones de tutoría
El alumnado dispone de un/a tutor/a online al que puede consultar dudas a través de la mensajería interna de la plataforma, correo electrónico y/o foros de consulta, recibiendo respuesta y acompañamiento durante todo el curso.
Sistema de evaluación
La evaluación es continua y se realiza íntegramente online mediante cuestionarios, actividades prácticas y pruebas de evaluación al

finalizar los temas o unidades. No se realizan exámenes presenciales.
Requisitos técnicos
Es necesario disponer de ordenador, tablet (o incluso teléfono móvil), con navegador actualizado, conexión a internet estable y, recomendable, auriculares o altavoces para el seguimiento de los contenidos.
Material didáctico y recursos
Todo el material didáctico está disponible en la plataforma online (temarios, recursos descargables, actividades, vídeos, enlaces de interés, etc.), accesible en cualquier momento dentro del periodo de impartición.

SALIDAS PROFESIONALES

Camareros Y Cocineros Propietarios
Directores Y Gerentes De Bares, Cafeterías Y Similares
Chefs
Camareros Asalariados
Directores De Departamentos De Operaciones En Empresa De
Directores Y Gerentes De Empresas De Catering Y Otras Empresas
Gerentes De Café, Bar Y Establecimientos Similares, Con Menos De
Ayudantes De Cocina
Directores De Restaurante, De 10 O Más Asalariados
Gerentes De Restaurante Y Establecimientos Similares, Con
Directores Y Gerentes De Restaurantes
Cocineros Asalariados
Camareros, En Genera